



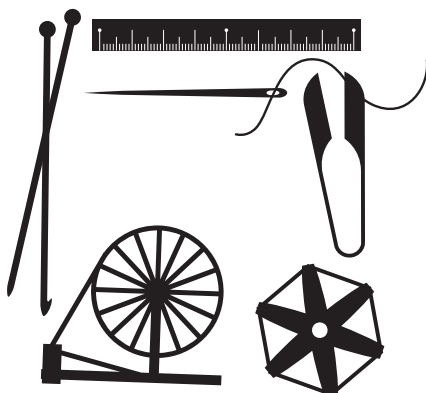
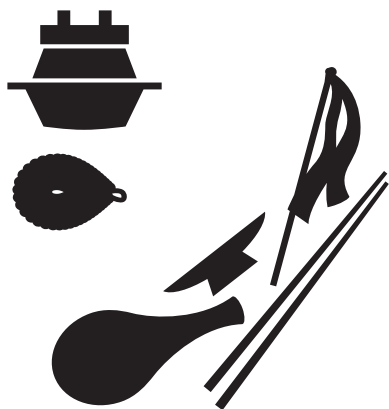
ITOSHIRO

わたしたちの自由研究マガジン 結イトシロ

創刊号



自由研究はじめました。





ITOSHIRO
創刊号

目次 CONTENTS

ごあいさつ	p03
自由研究その1：食 『春を呼び込むもちもちトリオ』	p04,05
自由研究その2：衣 カンタンほっこりリメイクソーイング	p06,07
自由研究その3：住 蒔かぬ種は生えぬ	p08
自由研究その4 ぎょうのわたしの探しもの オーガニックについて	p09
コラム あしたなにしよ	p10
イトシロカレンダー／編集後記	p11

『ひとりひとりが、じぶんの足で。あたらしく、もう一度。』

種が芽を出し双葉になり、花が咲いて実が生まれ、枯れていく。
いのちはただただ、そのシンプルな繰り返しです。

そんな営みの中で生まれてきたであろう、小さなきもち。

—自分の家族を、友達を、すべての人を守りたい—

そして、

もつと豊かに、もつとたくさん、もつと便利に。

今この時代は、過去からの愛情たつぷりな贈り物で溢れています。

でも少し、増えすぎちゃったかな？

誰かを想う、無数の糸が、地球を覆い隠してしまう前に。

絡まった糸をほどいて、また結びなおそう。

イトシロには、真つ白なところから自立した考えを目指して、
人とみらいを結び、つないでいきたいという想いをこめています。

まっしろな明日に未来を描くために、ひとりひとりが探し、知り、考え、動く、
そのお手伝いができたら幸せです。

むかしに、ありがとう。

あしたに、できること精一杯。



- 糸 (イト) = 神具を作るための糸 (絹糸) の意。より合い繋ぎ合わせる糸の象形。
士 (シ) = 鉞 (まさかり) の象形。大切なものを守るの意。
口 (ク) = 祈りを込める神器 (サイ) の象形。

※参考文献:『字通』白川 静

大切なものを守りたい、と願うひとりひとりの祈りと実践を、より合い、
繋ぎ合わせて『結』びつける。

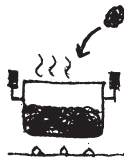
そんな役割を目指して、「イトシロ」と名づけました。

春を呼び込む、もちもちトリオ

まあくて優しいおもちは、冬の寒さに縮んだ体をほっこりほぐしてくれます。そんなお餅を現代風に、お手軽に。そして美容と健康も意識してハレの日の手作りを楽しんでみませんか？

【あんこづくり】

小豆 1カップ
水 約4カップ
昆布 適量
干し柿(またはデーツ) 好みの量



小豆

小豆には外皮に利尿や便通を促進するサポニンという成分が含まれています。水分を大量にとりすぎたときのむくみにも効果があり、コトコト煮た小豆の煮汁を飲むとよいとも言われています。



デーツ

デーツはナツメヤシの実のことです。古来からエネルギー食、回復食として愛され、なんと世界三大美女であるクレオパトラも好んで食べていたと。多くのミネラルをバランスよく含み、現代でも「奇跡の果実」とよばれアンチエイジングなどの効果があるといわれています。

- ①小豆はお鍋で沸騰させてから弱火でコトコト煮る。
- ②その間、水がなくなったら差し水をする。
- ③やわらかくなったらみじん切りにした干し柿(またはデーツ)を入れます。
- ◎あんこの甘みは砂糖が主流ですが、ここでは干し柿・デーツを使用。



干し柿

昔は農家の非常食として食べていた干し柿は今ではおやつとしても親しまれています。柿は干すことによってさらに栄養豊富になり、カロチンや食物繊維を多く含み、排便を促したり病気の回復や風邪の予防に効果が役立つといわれています。

【桜餅】 約6個分

道明寺 80グラム
水 180グラム前後
塩 少々
桜の葉 花

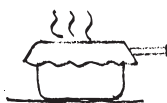
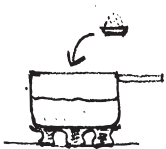


鍋に塩、水を入れ火にかける。

沸騰したところに道明寺を入れ、木しゃもじでゆっくりまえながら弱火で5分程煮つめる。

鍋を火からおろして、ふきんをかけて30分～40分蒸らす。

できた生地であんを包み、桜の葉を巻いて出来上がり。



桜餅(さくらもち)

塩漬けた桜の葉で餅を包む桜餅。

独特の風味と塩味が餡の甘さを引き立てます。

桜餅には2種類あり、関東では、小麦粉を薄く焼いた生地であんを包んだものを、関西では、餅米からできた「道明寺粉」でできたものを指しています。

その歴史はおよそ300年。

江戸時代、桜の葉の掃除に苦労していた向島にある長明寺の門番が発案したと言われています。

桜の季節には、エコなアイデアから生まれた桜餅を持ってお花見に出掛けてみませんか。

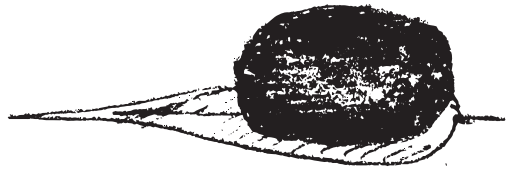
桜の花

春を感じさせるふわりとした心地よい桜の香り。じつは生の桜からはせず、塩漬けた過程でわずかに発生するクマリンという成分から香ります。クマリンにはリラックス効果はもちろん、咳止め、解熱、二日酔いなどにも効果があるといわれています。少し飲みすぎた日や、風邪気味のときにはお茶に桜の塩漬けを浮かべた「桜茶」をおすすめします。

牡丹餅(ぼたもち)

春のお彼岸に食べる牡丹餅は、この季節に咲く牡丹の花が由来です。こしあんで、大きめの丸い形が特徴。

ちなみに秋のお彼岸には、萩の花にちなんだ粒あんの御萩(おはぎ)をいただきます。あずきの赤色には、災難が身に降りかからないようにする効果があると信じられていて、江戸時代には収穫をもたらす山の神などを迎えるために作っていたとも言われています。健康や豊作の祈りの気持ちから生まれたまあい牡丹餅。家族や親戚、友人、みんなでいただきます。



【牡丹餅】

玄米

玄米を柔らかく炊く。

炊きあがって蒸した①を作る分量だけ半殺しにする。

②を小分けに丸くしてあんこで包んで出来上がり。



玄米の粒が
半つぶれ
柔らかい
状態に
つて、



玄米

もみ殻をとりのぞいただけの玄米はカリウム、マグネシウム、鉄分と美肌には欠かせないミネラルが豊富に含まれています。またぬかの部分には便秘に効果のある食物繊維が含まれている反面、まわりの皮が固く、消化に時間がかかるので柔らかく炊いたり、よく咀嚼して食べることが大切です。

草餅(くさもち)

【草餅】 約6個分

ヨモギ(又はヨモギ粉) 適量

上新粉 150グラム

白玉粉 30グラム

塩 少々

爽やかなよもぎの香りが特徴の草餅は、ひなの節句にいただくお菓子です。古くは春の七草のひとつであるゴギョウ(ハハコグサ)を用いたのですが、江戸時代に中国から入ってきたよもぎが今では主流となっています。よもぎは、路傍で最もよく見られる親しみやすい薬草で、古来より邪気を払うとされ、滋養に富み、せんじ薬など民間薬として使われてきました。そんな効能豊かなよもぎを餅に混ぜ、女の子の健康な成長と幸せを願って贈った風習が今に受け継がれています。

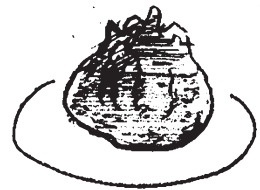
①素早くゆでたヨモギをすり鉢でする。

②上新粉と白玉粉と塩をお湯を少し混ぜながらこねていく。

③②を蒸し器で蒸す。

④③に①を混ぜてよくこねる。(ヨモギ粉の場合はここで一緒に混ぜる)

⑤こねた生地を小分けにしてあんを包んでできあがり。



よもぎ

色や香りに優れているヨモギは、古くから薬用にも使われており、葉は止血などに使い、葉の裏にある毛は艾に使われてきました。最近では美と婦人科系の改善に効果があるといわれているよもぎ蒸しが流行っています。

カンタン! まっさら、リメイクソーイング

エプロン編



オーダーをいただき作ったリメイク割烹着

お気に入りのシャツ。このシャツを着て色々なところへ行きました。

夫のワイシャツ。春夏秋冬、年中一緒に働いてくれました。

たくさん着たから、もう、衿ぐりや袖口は汚れたり、くたくたに…。「捨てる…？」衿ぐりや袖口はダメになってしまったけど、あとはまだまだキレイだし。気に入って買ったものだからこそ捨てるのは億びない。

そんな時、私がとった方法は『リメイク』でした。シャツとして着るには旬を過ぎてしまった服たち。つなぎ合わせて割烹着を作ってみました。家事をする時に汚れないように着けるのがエプロン。全身がすっぽり隠れて汚れないから、私は小さい時から断然【割烹着派】でした。でも残念ながら「かわいい!」と思える割烹着にはこれまで出会えませんでした。よし! せっかく作るなら、かわいくて機能的で、うっかり着たまま出掛けても恥ずかしくないものを作りたいと思いました。

材料はもう着ないシャツ2枚。

服の上に着用するものなので、ワンサイズくらい大きいものがベスト。

私は夫の着古したシャツを譲ってもらい作りました。

作り方の基本は3ステップ。

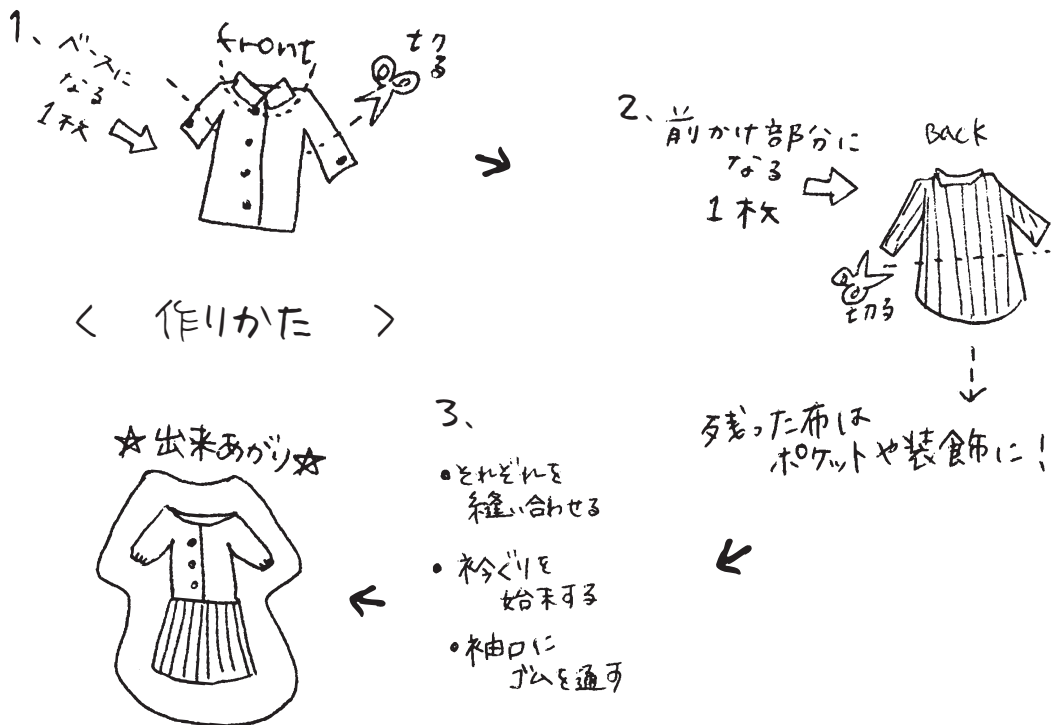
1. 不要な部分をカットして、それぞれのシャツを縫い合わせる。

2. 衿ぐりを始末する。

3. 袖口を始末しゴムを通す。(夏用には袖がなくてもいいですね)

前掛け部分の後ろは紐を付けたり、ボタンで留めたり、お好みで仕上げます。

カットした残り布はポケットにしたり、衿ぐりを始末する時に使用する<バイアステープ※>を取ったり無駄なく有効利用します。



※ バイアスって何？

布には縦糸と横糸の織り目があり、これを「布目」といいます。布の両端は「耳」と呼び、耳に対して平行な方向が「縦地」です。縦地は伸びにくく、横地は少し伸びます。

布目に対して斜め45度の方向を「バイアス」と呼び、伸縮性があります。このバイアス方向に細長くカットした布が、バイアステープになります。通常の布と違い伸縮性があるので、カーブした箇所でもきれいに処理できるため、襟ぐりや袖ぐりなどの縫い代の始末、布端の縁取りなど色々な用途に利用されます。

…こうして、着古したシャツがリメイク割烹着として甦りました。真っさらな布地から割烹着を作るよりもずっと簡単。直線縫いだけで作ることが可能です。

布の組み合わせは無限大。それぞれのセンスで、世界にひとつしかないリメイク割烹着、作ってみませんか？

今後、ワークショップも開催予定なので、気になる方はお楽しみに！

(衣:カヅルミ)

時かぬ種は生えぬ

vol.1 種が繋ぐもの

記念すべきイトシ口の創刊日は、春分の日。一説によると、耕した畑に種まきをするのに適した日とされています。今回は「種が繋ぐもの」について、少し触れたいと思います。

種の多くは、大手種苗メーカーによって開発された「F1種」と呼ばれるものが流通しています。それは一代雑種とも呼ばれ、人為的に作られ大量生産に適した一代だけの種を言います。農薬と化学肥料を使用して成長を早め、同じ姿形のものが同じ時期に収穫できるように設計されています。しかし、二代目以降にその特性を受け継ぐ事を前提としていないため、毎年種を買い続けなくてはなりません。そして、これによって単一作物になった結果、その土地に本来適応していた生き物や作物が姿を消し、病害虫の被害が一斉に拡大するほか、化学肥料と農薬による水質汚染や土質の劣化が進むと、わずか数年で不毛な大地になることもあり、環境への大きなダメージも懸念されています。

一方、昔から守られている種も、わずかですが存在します。その土地にもともと自生していたもの、また、ある地域で伝統的に栽培され、品種改良などの手を加えていないものを「在来種」と言います。そして、それらの中から一番良い条件(大きさや形、発芽する量など)でできた作物の種を採り、更に蒔いて育てた中から一番よいものを選んで、またその種を蒔く…を繰り返して品種改良したものを「固定種」

といえます。

こうして長い年月をかけて、その土地の気候風土に遅しく適応してきた「種の記憶」は、品種の性質や特性が代々受け継がれる、言わば「自然に寄り添った種」となります。

F1種の登場によってもたらした技術革新は、「緑の革命」としてその貢献を称えられています。世界中の作物の収穫量が増大し、多くの人の命が救われた事実。そして、食料をめぐる紛争を防いだかもしれないと思うと、その時に必要とされた役割を期待通り果たしたのでしょうか。ですが、20世紀で試みた多くは、人間の都合を中心に考えられたことでした。自然に寄り添って長い時間軸で続けられることは？…種が経験してきた膨大な記憶を、今私たちの生きる知恵として必要としているのかもしれない。何かが足りないからこそ補い合う。離れては繋がってを繰り返しながら、イトシ口でも身の丈にあったことを少しずつ始めていければと思うのです。

(さかえ)



きょうのわたしの探しもの 第1回 オーガニックについて

体に優しく健康なイメージで、選んでおけば安心! な気がする「オーガニック」。
しかし実際、オーガニックが何かをきちんと説明できる人は少ないのではないだろうか?

オーガニックって何だ??

「オーガニック」とは「有機栽培」の意味。農業や化学肥料などに頼らず、自然界の力で生産された食品を指す。

現在日本で国がオーガニック(有機JAS)規格を決めているのは「有機農産物」、「有機加工食品」、「有機畜産物」、「有機飼料」の4品目4規格(平成25年3月末現在)栽培方法、製造方法、使える肥料・食品添加物などの基準が定められている。

「有機」「オーガニック」の名称を使うためには、有機JAS規格で定められた厳しい基準を満たし、検査員による検査を受け、第三者認定機関から有機認定を取得し、毎年安くはない登録料等を払う必要がある。有機JASマークがないのに「有機」「オーガニック」と表示されていた場合、罰則(表示の除去・抹消、50万円以下の罰金)が課せられることになる。



なお、水産物や繊維、コスメティクスなどは国の基準がなく、表示責任者が「有機」「オーガニック」の根拠を持って各自表示をおこなっている。

オーガニックはいいのか悪いのか

有機栽培は生態系を守り、環境を保全する。また、一般品に比べて栄養素が豊富に含まれるというデータもあり、「安全」「健康」「美味しい」のイメージに間違いはないと思われる。しかし、栽培に手間がかかるため非常に高価なのは確かだ。

食料の絶対量確保のために、ある程度の農業使用はやむを得ないとの主張もある。(その割には年間1900t近くもの食糧破棄が出てるんだけれど)

また、有機栽培は不十分な処理のし尿や堆肥使用による寄生虫や病原微生物汚染が懸念される。昔は年に数回虫下しを飲んだもんだ、なんて話を年配の人から聞いたことがあるかもしれない。有機栽培は化学物質の危害は確実に避けられるが、菌などの感染に対しては、すべての食品と同じようにリスクはあるのだ。

日々の暮らしに精一杯で家計がいつも火の車。そんな一般市民な私は、ついつい「効率的」に作られた、安くて便利な食材に手が伸びてしまいがち。だけど、ずっとこんなこと可能なのだろうか。とも思う。自然の循環にないものを作り出し、それが土や海や空気に溶けて地球がどんどん変わっていく。その土や海や空気から生まれる食物を食べなければ、生きていけない、人間。結局自分に返ってくるんじゃない? そう想像したらちよつと怖くなった。オーガニックへの取り組みは、地球環境がピンチな今生まれるべくして生まれた必要なのなのだ。毎日の食事をどう捉え、なにに比重をおいて生活を組み立てていくか。

真剣に考えるべき時が、今ひとりひとりにやってきている。

(みかげ)

《有機農産物における有機JASの認定基準》

有機農産物:

- ・ 堆肥等で土づくりを行い、種まき又は植え付けの前2年以上(多年生産物の場合は、最初の収穫前3年以上)禁止された農業や化学肥料を使用しない田畑で栽培する
- ・ 遺伝子組換え技術を使用しない

あしたなにしょ

～ 食にまつわる、よもやま話 ～

私は私自身を、正確に言えば私自身の「体」を尊敬しています。ケガをすれば傷口を塞いでくれるし、折れた骨は繋がります。体に水分が足りなくなれば喉が渇くし、栄養が足りなくなればお腹が空いて教えてくれます。意識しなくても息はできるし、血は勝手に体を巡ります。筋肉や骨や内臓や血液は複雑に配置され関係し合い、無駄なく効率的に体温をあげ、体を動かします。外敵から身を守り、変化に対応する能力も備えています。

私がそう考えるようになったのは、会社をしばらく休まなければならない程体調を崩した時でした。生活が乱れ、免疫が落ち、带状疱疹ができました。風邪を引きやすくなり、体が重く、眠れなくなり、今まで意識しなくても出来ていた、ちょっとした事が出来にくくなりました。

私は思い切って断食をしました。断食は免疫を高めるのに良い方法だと聞いたからです。動物は、体に異変を感じたら何も食わず、じっとして過ごすのだそうです。そうすることで内臓を休ませ、消化に使う代謝を体の修復に回し、自己治癒力を高めるのです。

断食中は、とにかくよく散歩をしました。これまでの自分の生活を振り返り、色々な事を考えました。体はどんどん軽くなり、お腹は空いているのに、とても元気になっていくのを感じました。



断食明けのご飯の美味しさとありがたさは忘れられないものになりました。食べ物を噛む、という動作がこんなに嬉しいと思ったことはありません。噛んで、飲み込んで、消化されていく様子が体中で感じられ、そうしたら、感謝の気持ちが自然と湧いてきました。

その日からゆっくりと、私の体は元に戻っていききました。そして、食べられる、歩ける、動ける、話せる、私の体で起こるひとつひとつの事が奇跡的で素晴らしく、有難いことだと感じるようになりました。

私がどんなに落ち込んだり投げやりになっても、私の体は誠実に、真剣に私を生かそうとしてくれます。そのことに私は、大きな感謝と尊敬の念を抱かずにはいられないのです。私は私を一番近くで守り続けてくれるこの体に少しでも報いる事ができるように、毎日を考え、吟味し、行動して、終わりの時までを大事に生きていきたいと願っています。

(みかげ)

編集後記

自身のアレルギーをきっかけに、マクロビオティックや食の勉強を始めたところ、自分がチョイスしたものがその後の身体や地球にどんな影響をあたえていくのかということに目を向けるようになってゆきました。 だけど、今私たちが住んでいるこの世界にはたくさんのものが溢れすぎていて、そこに重点をおきすぎると逆に息苦しくなってしまうことにも気づきました。 大切なものは何かを確かめながらバランスよく生きていきたいと思い、始まったイトシロ。 今後もそういった気持ちで大切なものを自由研究のような形で発信していこうと思っています。(あさこ)







シンプルな暮らし、とても快適で贅沢です。いま有る物で十分に快適な暮らしが出来ます。工夫とアイデアで新しい空間が生まれる、手作りに魅了されています。(カッルミ)

巷にあふれる情報に振り回される日々からそろそろ卒業して、自分の生き方を決めていきたいと思う今日この頃。力まず、ほっこり、楽しんで、人生の折り返し、一步一步進みます。(みかげ)

「生みたい(産みたい?)」一内側にいる何かが表現することを強く望んでいたら、偶然イトシロの話がやってきました。きっかけをくれた、みんなにありがとう! 興味の赴くままに、これからの新たな出会いにワクワクしてます。(さかえ)

「全てのものは繋がっている」という意識が日本だけでなくこの星を覆い始めています。「自分」が「世界」そのものならこの意識の中で気持ちよく生きる事が全ての答えとなっていくと思います。(ノイ)

イトシロカレンダー

3月 21日	旧2月21日	四節気 春分 (4月4日まで) 昼夜の長さがほぼ等しくなる 十候 雀始巢 (21日~25日) 雀が巢を構え始める	春分 3/21 
26日	旧2月26日	十一候 桜始開 桜の花が咲き始める	
31日	旧3月1日	○ 十二候 雷乃発声 遠くで雷の音がし始める	
4月 5日	旧3月6日	五節気 清明 (4月19日まで) すべてのものが清らかで生き生きするころ 十三候 玄鳥至 燕が南からやって来る	清明 4/5 
10日	旧3月11日	十四候 鴻雁北 雁が北へ帰る	
15日	旧3月16日	● 十五候 虹始見 雨の後に虹が出始める	
20日	旧3月21日	六節気 穀雨 (5月20日まで) たくさんの穀物が潤す春の雨が降るころ 十六候 穀始生 葦が芽を吹き始める	穀雨 4/20 
25日	旧3月26日	十七候 霜止出苗 霜が終わり稲の苗が成長する	
30日	旧4月2日	○ 十八候 牡丹華 牡丹の花が咲く	
5月 5日	旧4月7日	七節気 立夏 (5月20日まで) しだいに夏めいてくる頃 十九候 蛙始鳴 かえるが鳴き始める	立夏 5/5 
11日	旧4月13日	二十候 蚯蚓出 ミミズが地上に這い出る	
16日	旧4月18日	● 二十一候 竹笋生 筍が生えてくる	小満 5/11 
21日	旧4月23日	八節気 小満 (6月5日まで) 命が満ちてくるころ 二十二候 蚕起食桑 蚕が桑を盛んに食べ始める	
26日	旧4月28日	二十三候 紅花栄 紅花の花が盛んに咲く	芒種 5/26 
31日	旧5月3日	○ 二十四候 麦秋至る 麦が熟し麦秋となる	
6月 6日	旧5月9日	九節気 芒種 (6月20日まで) 稲など芒(穂)のある穀物の種のまきころ 二十五候 蟪蛄生 蟪蛄が生まれ出る	
11日	旧5月14日	● 二十六候 腐草為螢 腐った草が蒸れ螢に生まれ変わる	
16日	旧5月19日	二十七候 梅子黄 梅の実が黄ばんで熟す	
21日	旧5月24日	十節気 夏至 イトシロ2号 発行日 夏至 6/21 	



ITOSHIRO.INFO

次号は夏至 Summer Solstice 発行

結イトシロ 年4回発行 発行・制作:結イトシロ <http://www.itoshiro.info>